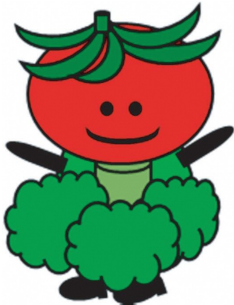


“食改さん”が考案！

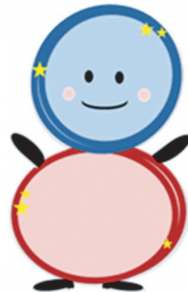
減塩・減糖 郷土料理レシピ集



ベジコねえさん



ベジぼうや



エイトさん

〈減塩・野菜の日推進キャラクター〉

地域別料理一覧（目次）

P. 2～3

長崎・西彼 地域

- ・ みかん寿司
- ・ こさ漬け
- ・ ウニカステラ

P. 4～5

佐世保・県北 地域

- ・ ひじきの白和え
- ・ だんご汁

P. 6～7

県央 地域

- ・ 波佐見減糖寿司
- ・ くじらのだご汁
- ・ 煮ごみ

P. 8～10

県南 地域

- ・ 3種のだしで減塩具雑煮
- ・ 具たっぷりいぎりす
- ・ ろくべえだご汁
- ・ 山菜おこわ
- ・ 鯖の押し寿司（具寿し）

P. 11～18

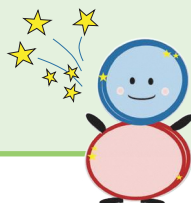
五島・上五島 地域

- ・ 減塩減糖ばら寿司
- ・ 減塩減糖角寿司
- ・ まぜご飯
- ・ うどんサラダ
- ・ 減塩減糖煮和え
- ・ 減塩減糖二の汁
- ・ 減塩減糖いり焼き
- ・ 減塩減糖ふくれもち
- ・ いも団子
- ・ 減糖さつま芋饅頭
- ・ スリミだし巻き
- ・ すりみ春巻き
- ・ あんめ風いもだんご汁
- ・ 豆乳のっぺ汁

P. 19～20

壱岐・対馬 地域

- ・ 白和え
～減塩減糖バージョン～
- ・ ひきとおし
～減塩減糖バージョン～



各地に根付いている郷土料理は、作られ始めた当時に現在のような冷蔵技術がなかったことや、貴重な砂糖を大切に食習慣を重んじ守り受け継いできた証とも言える九州一円の地域の甘口食文化などにより、食塩や砂糖を多く使われる傾向があります。

進歩した保存技術や多様な食材・料理を食することができる現代で、今後も郷土料理として引き継いでいくためには、これまでの歴史の継承に加え、現代の食生活の課題への考慮も必要であると考えました。

このレシピ集は、「減塩・減糖郷土料理の普及事業(令和3年度～5年度)」で各市町食生活改善推進協議会が考えたレシピをまとめたものです。

長崎県内各地の郷土料理を適度な甘味や塩味とすることを意識してアレンジされたレシピを、食文化の伝承活動にお役立てください。





次世代に伝えたい大切な味

参照：農林水産省「うちの郷土料理」

<長崎・西彼地域>

長崎市は県の中部に位置し面する長崎港は三方を山に囲まれた天然の良港で昔から漁業が盛んであった。また、貿易にも適していたため、かつては中国やポルトガル、オランダとの交易が活発に行われ、海外のさまざまな食材・料理が伝わってきた。のちに長崎市の名物となった料理は、こうした国際的環境から生まれたものがほとんどとなっている。

中国から原型が伝わり生まれた料理に「豚の角煮」がある。鎖国時代に中国の東坡肉（とんぽーろ）が和風にアレンジされて卓袱料理の東坡煮（とうばに）になり、それがやがて単体で食べられる豚の角煮となった。長崎では、いまも原型に近い料理法が主流で、皮付きバラ肉（三枚肉）を甘めに煮込んで作り、全国に普及している豚の角煮とは似て非なるものといえる。

ポルトガルやオランダから伝わり定着したものに、フリッターに近い「長崎天ぷら」、シチューから派生した「ヒカド」、洋風にパイ生地で蓋をした煮込み料理の「バ스티」などがある。いずれも長崎市独自の料理として名物化している。

鎖国時代に出島に荷揚げされたもののなかで注目すべきは砂糖と菓子類。これらは、長崎から佐賀、小倉へとつづく長崎街道を経て、大坂、京都、江戸へと運ばれていき、最終的に日本の料理文化と菓子文化に大きな変革をもたらした。この史実を受けて、現在、街道が通っている九州の各県・各市は、長崎街道をシュガーロードと名付けている。

みかん寿司

地域での通称：みかん寿司

長与町食生活改善推進協議会

*材料・分量（4人分）

米	2合	
水	180ml	
みかんの搾り汁	180ml	
干し椎茸	3枚	
ごぼう	30g	
人参	30g	
A	砂糖	4.5ml
	酒	15ml
	醤油	12ml
椎茸の戻し汁	1カップ	
みかんの皮	2個分	
B	酢	60ml
	砂糖	27g
	塩	4g
白ごま	適量	
卵	2個分	
絹さや	適量	
きざみのり	適量	

*作り方

- ① 米を研ぎ、ザルに30分ぐらいあけておく。米に水とみかんの搾り汁を加え、炊飯器で炊く。
- ② 干し椎茸は水で戻し細く切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。人参は千切りにする。みかんの皮2個分も細く切る。
- ③ 鍋に椎茸の戻し汁と②のみかん以外の材料を入れ、調味料Aで煮る。その後、みかんの皮を入れ、少し煮て香づけをする。
- ④ きぬさやは塩ゆでにし細切り、卵2個は薄焼きにし錦糸卵をつくる。
- ⑤ ご飯が炊けたら寿司桶を出し、Bを入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ ③の具と白ごまを加え全体に混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、錦糸卵、きぬさや、きざみのりを飾る。

こさ漬け

地域での通称：こさ漬け



西海市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (2人分)

すりごま	1.5g
ごぼう	10g
人参	5g
いんげん	5g
人参の葉	少々
小麦粉	35g
卵	3g
牛乳	35ml
砂糖	2g
薄口醤油	少々
塩	少々
油	適量

*作り方

- ① ごぼうは小さくさがきににする。
- ② 人参は細い千切りに、いんげんは細切りにする。
- ③ 小麦粉、卵、牛乳、砂糖、薄口醤油、塩をよく混ぜ合わせる。
- ④ にすりごま・ごぼう・人参・いんげんを入れる。
- ⑤ 熱したフライパンに油を引き、④を流し入れる。表面に人参の葉をちらし、弱火で蓋をして表、裏を10～15分ずつ焼く。
※人参の葉がない時はパセリでもよい。

ウニカステラ

地域での通称：ウニカステラ



西海市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (15人分)

うに	25g
がぜ	50g
白身魚 (なべたい)	200g
水いか	100g
卵	7個
砂糖	45g
塩	5g
薄口醤油	小さじ1/2
酒	50cc
油	大さじ1/2

*作り方

- ① フードプロセッサーにうに、がぜうに、砂糖少量を入れ混ぜる。
- ② ①にミンチにした魚と水いか、調味料、卵2個を入れ、再度混ぜ、残った卵を何回かに分けて混ぜる。
- ③ ②をすり鉢に移し、なめらかになるまで、すりこぎでする。
- ④ 鍋に少量の油を入れ温め、すり終わった③を入れ、極弱火で50分焼き、裏返し40分焼いて出来上がり。



次世代に伝えたい大切な味

参照：農林水産省「うちの郷土料理」

<佐世保・県北地域>

長崎県の北部に位置する県北地域は、面する海には島が数多く点在し、陸地には山岳や丘陵が海岸線まで迫り、全体的に平坦地が少ない土地柄となっている。すなわち、捕鯨をはじめとする漁業には適していたものの、農業にはきびしい環境。そのなかで保存食「ゆで干し大根」などの独自の伝統食が生まれている。

一方、地理的には日本本土の最西端に位置しているため、中国や朝鮮半島との交易や南蛮貿易が盛んに行われた過去があり、その影響を受けた料理も数々生まれている。近年では、佐世保に駐留するアメリカ軍の影響を受けた「レモン・ステーキ」が発案され、名物化している。

鎖国時代に平戸地区で作られはじめたとされる卵入りの練り物「アルマド」の洋風な名称は、オランダ語の「アルマトーレ（包む）」あるいはポルトガル語の「アルマード（武装する）」に由来するといわれている。二つに切ると玉子の周りが赤く彩られているめでたさがあり、長らく、くんちや正月などの祝いの席の一品として親しまれてきた。近年では、地元のかまぼこ店で常時販売するところも増え、普段の食卓にのぼる機会が多くなっている。

ひじきの白和え

地域での通称：ひじきの白和え



平戸市食生活改善推進協議会

*材料・分量（4人分）

乾燥ひじき	16g
干し椎茸	2枚
人参	10g
椎茸戻し汁	200cc
砂糖	9g
濃口醤油	36g
木綿豆腐	400g
おろし生姜	3g
合わせ味噌	3g
ねりごま	6g
すりごま	2g

*作り方

- ① ひじきはさっと洗い、水に戻しておく。軟らかくなったら、もう1度洗って水気を切っておく。
- ② 干し椎茸はさっと洗い、ぬるま湯につけて戻し、軟らかくなったら絞って、石づきを取り、細切りにする。干し椎茸の戻し汁はひじきを煮るときに使うので取っておく。
- ③ 人参は細切りにする。
- ④ ひじきと干し椎茸と人参を入れて、椎茸の戻し汁を加え火にかける。沸騰したら、砂糖、醤油を加え、水気がなくなるまで煮含める。煮上がったら、汁気を切って冷ましておく。
- ⑤ 木綿豆腐は茹でて冷まし、水気を絞る。
- ⑥ ⑤の豆腐をすり鉢に入れてよく摺る。さらに味噌、ねりごま、おろし生姜を加える。
- ⑦ ③のひじきを加え木べらで和える。器にもり、すりごまを振ったら出来上がり。

だんご汁

地域での通称：だんご汁



平戸市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (4人分)

ごぼう	10g
人参	10g
かぼちゃ	50g
干し椎茸	2枚
小ねぎ	0.5本
小麦粉 (中力粉)	50g
木綿豆腐	40g
A	いりこ 20g
	水 600cc
	干し椎茸戻し汁 200cc
薄口醤油	12cc
酒	20cc

*作り方

- ① 人参は 1mm 幅のいちょう切りにする。
- ② ごぼうはそぎ切りにし、サッと茹で、ザルに上げておく。
- ③ かぼちゃは、一口大にする。
- ④ 干し椎茸は水で戻し軟らかくなったら、石づきを取り、一口大に切る。(戻し汁は取っておく)
- ⑤ ボウルに小麦粉と木綿豆腐を入れ10分程しっかりこねる。
- ⑥ A のだし汁に野菜と椎茸を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥ に酒と薄口醤油を入れる。
- ⑧ ⑦ に⑤ を薄くのばしながら引きちぎるように入れる。
- ⑨ 器に盛り、小ねぎを散らして完成。

減塩・減糖の小話

郷土料理を減塩・減糖アレンジした市町協議会に工夫をお尋ねしました。

砂糖の量は、本来のレシピから半量以下に減らしても美味しくできた。

調味料を減らしてだし汁を追加（濃く）した。味が物足りなければ薬味の爽やかさや乳製品（クリームチーズや牛乳）のコクを入れて調整した。

そうめんの量を減らして系こんにゃくを入れることで炭水化物や食塩量を抑えた。



次世代に伝えたい大切な味

参照：農林水産省「うちの郷土料理」

<県央地域>

長崎県のほぼ中央に位置する県央地域は、橘湾、大村湾、諫早湾の三つの湾に面している。また、内陸部には水源となる多良岳が聳え、県唯一の一級河川である本明川が流れている。こうした豊かな自然環境のもと、一帯では昔から水産業、農業が盛んに行われてきた。それにともない近海で獲れた鯨を使った料理や、地域特産の農産物を使った郷土料理が数々生まれている。

長崎では縄文時代から捕鯨が行われ、江戸時代には近海で獲られた鯨を大村湾にある東彼杵に集めて各地へと流通させ、鯨食文化を発展させた。現在もお祝いの席などで鯨がよく食べられ、県民一人あたりの鯨肉消費量は日本一といわれている。「鯨じゃが」は、そんななか、近代になってから生まれた鯨料理のひとつであり、鯨肉を入れた肉じゃがとして、県央の地元でよく食されている。

古くから米や野菜、果物栽培が行われてきた諫早市には、野菜をふんだんに使った独自の郷土料理がいくつもある。さといも、ごぼう、だいこん、にんじんなどの野菜を煮込で作るとろみのある料理「ぬっぺ」はその代表例で、基本的には精進料理だが、鯨肉や鶏肉を加えて祝いの席の料理として供されこともある。

波佐見減糖寿司

地域での通称：波佐見寿司

波佐見町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (5~10人分)

<酢飯>

米	5合
塩	大さじ1
A	酢 160cc
	砂糖 150g
人参	1/2本

<具材>

干し椎茸	7g
切り干し大根	7g
ごぼう	50g
鶏肉 (ささみ)	50g
B	塩 小さじ1/2
	濃口醤油 大さじ1/2
	薄口醤油 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ2

<そばろ>

ツナ缶	2缶
C	砂糖 大さじ1
	薄口醤油 大さじ2

<錦糸卵>

卵	5個
D	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/4

*作り方

- ① 米を研いだ後、通常より1割水の量を減らし塩を加えて炊く。
- ② 人参は細い短冊切にし、炊き上がったご飯の上のせ蒸らす。15分程蒸したら混ぜ合わせる。(人参は夏場は除く)
- ③ 干し椎茸・切り干し大根は水で戻しみじん切りにする。ごぼうは小さな削ぎ切り、鶏肉はみじん切りにする。
- ④ 油で鶏肉と他の具材を炒める。火が通ったら、Bを入れひたひたになるように水 (又は戻し汁) で調整し、煮汁がなくなるまで炒める。
- ⑤ ツナ缶は油を切ってフライパンでしっかりと炒める。Cを入れ、パラパラとなるまで焦げないように炒める。
- ⑥ 卵にDを入れ、錦糸卵にする。
- ⑦ ②にAを入れて混ぜ、さらに④を混ぜて冷ます。酢100cc+レモン汁 (甘夏や夏みかんでも代用可) 50~60ccでも風味が出ておいしい。
- ⑧ ⑦をもろぶたに入れたら上からしっかりと押さえる。
- ⑨ ⑤(そばろ) を⑧に振り入れ、錦糸卵を敷き詰める。
- ⑩ でんぶや山椒の実を飾る。

くじらのだご汁

地域での通称：くじらのだご汁

東彼杵町食生活改善推進協議会

*材料・分量（4人分）

くじら（湯かけ）	100g
かぼちゃ	160g
大根	100g
人参	80g
ごぼう	40g
玉ねぎ	160g
里芋	100g
小松菜	40g
A 小麦粉	80g
煮汁（だんご用）	50cc程度
水	800cc
薄口醤油	大さじ1・2/3
酒	大さじ1

*作り方

- ① くじらは熱湯を2回ほどかけて油抜きをし、水洗いをしてしぼり、大きさをそろえる。
 - ② かぼちゃ・玉ねぎは一口大に切る。大根・人参はいちょう切り、里芋は半月切り、小松菜はざく切りにする。
 - ③ ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜く。
 - ④ 鍋に水を入れて火にかけ、野菜（小松菜を除く）は煮えにくいものから順に加えて煮る。
 - ⑤ 煮立ったら、小麦粉に少しずつ煮汁を加えて、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
※やわらかい団子がお好みの方は、団子粉を混ぜるとよい。
 - ⑥ くじらを加える。
 - ⑦ 団子生地を手でちぎって鍋に入れさらにひと煮立ちさせる。
 - ⑧ 小松菜を加えて軽く火を通す。
- ※長く煮すぎないようにする。
※くじらの代わりに豚肉や鶏肉を使ってもおいしいです。

煮ごみ

地域での通称：煮ごみ

東彼杵町食生活改善推進協議会

*材料・分量（4人分）

A 鶏もも肉	80g
ごぼう	60g
れんこん	40g
大根	80g
人参	80g
里芋	60g
油揚げ（湯をかけ油抜き）	1/3丁
揚げかまぼこ	1枚
こんにゃく	40g
干し椎茸（水で戻す）	4枚
野菜昆布（水で戻す）	8g
ゆでピーナッツ	20g
絹さや（ゆでる）	8枚
椎茸・昆布の戻し汁	600cc
砂糖	小さじ4
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ2

*作り方

- ・Aの材料は1cm角に切る。
（野菜昆布は、小さく結んでもよい。）
 - ・干し椎茸と野菜昆布の戻し汁はとっておく。
 - ・ごぼう・れんこんは、切ったら水につけてアク抜きする。
 - ・絹さやは筋をとり、茹でて斜めに2等分する。
- ① 火が通りにくい材料の順に、ごぼう、れんこん、しいたけ、こんにゃく、昆布、鶏肉、大根、人参を鍋に入れる。
 - ② 干し椎茸と野菜昆布の戻し汁を材料がかぶる程度加えて、アクをとりながら煮る。
 - ③ 里芋、厚揚げ、かまぼこ、ゆでピーナッツを加え、砂糖、酒を加えて、10分程煮る。
 - ④ 最後に醤油を加えて煮含める。
 - ⑤ 器に盛り、絹さやを添える。
- ※乾燥落花生が手に入る場合は、水から茹で、茹で汁を加えて煮るとコクが出てよりおいしくなります。



次世代に伝えたい大切な味

参照：農林水産省「うちの郷土料理」

＜県南地域＞

袋地型の半島で、北東部に有明海、南西部に橘湾があり、昔から漁業が活発だった。また、中央部には普賢岳や平成新山などがあり、それに連なる丘陵地から平野にかけてさまざまな農作物が作られてきた。この地域に伝わる伝統料理は、そうした豊かな食材を元に自然発生的に生まれたものが多いが、なかには歴史上のエピソードやアクシデントが深く関わって生まれたものもある。

「具雑煮」は、1637年に起きた島原の乱で総大将の天草四郎が三万七千人のキリスト教信徒たちと籠城した際に、長期戦の体力と気力を養うために作ったのがはじまりとされている。現在も一般家庭で正月や祭礼の日などのめでたいときにだされている。土鍋に張っただし汁に餅とさまざまな具材を入れて煮て、そのまま食すのが定番となっている。

「六兵衛」は、1792年に火山性地震の津波により農地が荒れたことで起きた飢饉がきっかけで生まれたとされている。当時、民衆はやせた土地でも育つさつまいもを主食にして飢えを凌いでいたのだが、深江村（現在の南島原市深江町）の六兵衛という者が保存食用のさつまいもの粉を麺にして食べやすくした料理を発案したのが、いまに伝わる「六兵衛」の原型になったといわれている。かつては耐食食だったが、現在は品種改良されたさつまいもを使うなど、さまざまな味のアレンジがなされ、素朴ながらもおいしい郷土料理として広く親しまれるようになっていく。

3種のだしで 減塩具雑煮

地域での通称：島原具雑煮



島原市食生活改善推進協議会

*材料・分量（4人分）

鶏もも肉	100g
ごぼう	1/2本
人参	1/3本
大根	100g
里芋	2個
白菜	100g
高野豆腐	1/2枚
かまぼこ	30g
干し椎茸	2枚
春菊	10g
丸もち	4個
切り昆布	5g
昆布とカツオの合わせだし	450cc
薄口醤油	小さじ2
塩	少々

*作り方

- ① 干し椎茸は水で戻す。
- ② 昆布とかつお節でだしをとり、①の戻し汁と併せて450ccにする。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに、ごぼうはささがき、大根と人参はいちょう切り、白菜はざく切り、里芋は輪切りにする。
- ④ 高野豆腐とかまぼこは2～3mmの厚さに切る。
- ⑤ 春菊は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 鍋に②を入れ、③と④を入れて煮る。薄口醤油を加え、塩で味を調える。
- ⑦ 具材に火が通ったら、もちを入れ、軟らかくなったら春菊と切り昆布を加える。

具たっぷりいぎりす

地域での通称：いぎりす

島原市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (2人分)

いぎす草	25g
人参	60g
きくらげ	5枚
油揚げ	2枚
鯖みそ缶	1缶
麦みそ	15g
水	120g
サラダ油	4g
砂糖	2g
醤油	6g
だしの素	0.5g
ピーナッツ	50g

*作り方

- ① みそは分量の水で溶き、きくらげは水で戻し、ピーナッツは粗くつぶしておく。
- ② いぎす草はさっと洗う。
- ③ 人参ときくらげはせん切りにし、サバ缶はほぐす。
- ④ 鍋に油を熱し、③を炒め、砂糖、醤油、だしの素で調味する。
- ⑤ 別鍋に②と①のみそを入れ、ひたひたに水を入れて火にかける。
- ⑥ いぎす草が溶けたら、④を加えてよく練る。
- ⑦ ピーナッツを加えてさらに練り、流し缶に流し入れる。

ろくべえだご汁

地域での通称：ろくべえ

島原市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (2人分)

さつまいもの粉	50g
山芋	30g
重曹	1g
ぬるま湯	30g
大根	50g
人参	30g
ごぼう	30g
油揚げ	1/2枚
だし汁	300cc
醤油	15cc
ねぎ	5g

*作り方

- ① 山芋はすりおろす。
- ② ボウルにさつまいもの粉と重曹、①とぬるま湯を入れてこねる。
- ③ 大根、人参はいちよう切り、ごぼうはさがき、油揚げは短冊に切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ火にかけ、③を入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、しょうゆを加える。
- ⑥ ②をちぎりながら入れて、浮いてきたら火を止める。
- ⑦ 器に盛り、ねぎを散らす。

山菜おこわ

地域での通称：山菜おこわ

南島原市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (15人分)

もち米	1升	
筍	200g	
ごぼう	200g	
椎茸（乾燥）	10枚	
人参	200g	
鶏ひき肉	400g	
わらび	200g	
A	酒	120cc
	みりん	100cc
	薄口醤油	100cc
	椎茸戻し汁	100cc
煮汁＋水	720cc	

※水を昆布と鰹節の出汁に変更

*作り方

- ① もち米は洗って、約8時間くらい（真冬は15時間）水につけ、ザルにあげる。
- ② 椎茸は水で戻して千切り、人参・筍も千切りにし、ごぼうはさがきにし、アクを抜いておく。わらびは、1cm長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、材料を炒めAを加え煮込む。
- ④ もち米を蒸し器に入れ火にかけ、蒸し器の上から蒸気が上がってから、20分蒸した後、もち米を寿司桶に移し、煮汁＋水と②を入れ、米が煮汁を吸ってしまったら、再び蒸し器に移し20分蒸す。

鯖の押し寿司（具寿し）

地域での通称：鯖の押し寿司（具寿し）

南島原市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (15人分)

白米	1升	
鯖	2匹	
ごぼう	1.5本	
人参	1.5本	
薄揚げ	5枚	
絹さや	2パック	
干し椎茸	5〜8枚	
ごま	大さじ2	
A	水	100cc
	椎茸の戻し汁	100cc
	薄口醤油	大さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	塩	少々
B	塩	25g
	砂糖	200g
	酢	180cc

*作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、しばらく置き普通に炊く。
- ② 鯖は3枚におろし、刺身に切り、塩をまぶし、できれば前日から酢に漬けておく。（少なくとも2時間は漬ける）
- ③ ごぼうと人参は小さめのさがきにする。
- ④ 薄揚げは長さ1.5cmぐらいの千切りにする。
- ⑤ 絹さやは塩少々入れた熱湯にサッと通し、斜め細切りにする。
- ⑥ 干し椎茸は水で戻して細かい斜め切りにする。（戻した水はとっておく）
- ⑦ ③～⑥をAでしばらくにて、味をつける。
- ⑧ 出来上がったご飯は熱いうちにBと⑦とごまを混ぜ合わせる。

五島・上五島 地域



次世代に伝えたい大切な味

参照：農林水産省「うちの郷土料理」

<五島・上五島地域>

長崎港から100km離れた海上にあり、五島列島として九州最西端に位置する。その近海は対馬暖流と沿岸流との影響で西日本有数の好漁場となっており、古くから漁業が盛んに行われてきた。江戸時代には捕鯨漁で一帯が大いに栄えたといわれている。

一方、耕作面積が極めて少ないために稲作はふるわず、農業は長らく雑穀・いも類の栽培が中心となっていた。さつま芋を薄くスライスして天日干しして作る伝統の保存食

「かんころ」は、その名残を示すものとなっている。なお、この五島地域は、朝鮮半島までわずか80km程度のところにあることから、かつては朝鮮や中国の料理文化が多く伝わり、それをもとにした独自の料理が数々生まれている。

「かんころ餅」は、「かんころ」を餅米に混ぜて搗きあげて作る餅であり、かつて冬の保存食として作られていたときは、さつま芋の甘みがあるだけの素朴な餅だったが、近年は砂糖を加えた和菓子のような一品となっている。

「五島うどん」はかつて、中国からの帰途に五島に立ち寄った遣唐使が原型を伝えたとされている。地元でのおもな食べ方は「地獄炊き」で、椿油を使って手延べした乾麺の五島うどんを鉄鍋でぐつぐつと茹でて戻し、それを五島沖で獲れたトビウオを使ったアゴだしに付けていただくのが定番となっている。

減塩減糖ばら寿司

地域での通称：ばら寿司



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (2人分)

米		1合
A	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	塩	4.5g
B	高野豆腐	1/4個
	ごぼう	10g
	干し椎茸	1.5枚
	赤かまぼこ	7.5g
	人参	10g
C	干し椎茸の戻し汁	90ml
	砂糖	大さじ1/2
	薄口醤油	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
D	卵	1個
	片栗粉	2つまみ
	油	小さじ2
絹さや		2枚
紅ショウガ		5g

*作り方

- ① すし飯は米の重さの1.3倍の水を入れて炊く。
- ② A (合わせ酢)
Aを火にかけ、砂糖と塩が溶けたら火を止めて合わせ酢を作っておく。
- ③ B (具の下ごしらえ)
・ かまぼこは小さめの薄切りにする。
・ 高野豆腐は戻して薄切りにし細かくする。
・ ごぼうはささがきにする。
・ 干し椎茸は戻して縦半分の薄切りにする。
・ 人参はみじん切りにする。
- ④ 高野豆腐、ごぼう、干し椎茸、人参とCを入れて煮る。汁気がなくなる前にかまぼこを入れる。汁気は軽く絞っておく。(減塩減糖)
- ⑤ D (錦糸卵)
卵をよく溶きほぐし、片栗粉を加えてよく混ぜ、油を引いた卵焼き器で薄く焼く。粗熱が取れたら千切りにする。
- ⑥ 炊けたご飯に②の合わせ酢をさっくりと混ぜる。
- ⑦ ⑥のすし飯に④の具を入れ手早く切るように混ぜて冷ます。
- ⑧ 器にすしを盛り、錦糸卵、絹さや(茹でて千切りにしたもの) 紅ショウガ(みじん切り)を上から散らす。

減塩減糖角寿司

地域での通称：角寿司



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (4人分)

米		2合	
A		砂糖	25g
		酢	30cc
		紅ショウガ	20g
		塩	2.5g
卵		2個	
だし昆布		適量	
でんぶ（赤）		適量	
でんぶ（緑）		適量	

*作り方

- ① 出汁昆布を入れ、米を炊く。
- ② 卵を焼いて錦糸卵にする。
- ③ 米とあわせた A を混ぜる。
- ④ 酢飯を 1 個 100g に小分けし丸める。
- ⑤ 丸めた酢飯を型に入れて四角にする。
(すし酢で型をしめらせると抜けやすい。) ※牛乳パックを使用しても良い。
- ⑥ 錦糸卵とでんぶをバランスよくかける。

ませご飯

地域での通称：ませご飯



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (8人分)

米	4合	
切り干し大根（乾）	50g	
干し椎茸	6g	
さつま揚げ	60g	
人参	30g	
ごぼう	30g	
油	大さじ2・1/2	
A	醤油	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1・1/2
	和風だしの素（顆粒）	小さじ1
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	椎茸の戻し汁	大さじ2
	塩	小さじ1

*作り方

- ① 切り干し大根をボールの中で軽く水洗いし、少なめの水で5分位戻して絞り、8mm角の薄切りにする。
- ② 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
さつま揚げも同じくらいの大きさに切る。
人参は8mm角の薄切りに切る。
ごぼうは、さがきにする。
- ③ ①、②の材料を油で炒め、Aを加えて、汁気がなくなるまでグツグツ煮たら、ませご飯の具のできあがり。
炊き上がったご飯に混ぜる。

うどんサラダ



新上五島町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (3人分)

五島うどん(乾めん)	250g
レタス	6枚
キュウリ	1/2本
大根	2cm
人参	1/4本
玉ねぎ	10g
小ねぎ	5g
トマト	1/2個
ブロッコリー	1/4株
パイン(缶)	1/4缶
ゆで卵	1・1/2個
かつお節	適宜
油揚げ	適宜
<和風ドレッシング> 適宜	
砂糖	大さじ1・1/2
すりごま	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1/2

*作り方

- ① うどんは茹でておく。
和風ドレッシングの材料を全て混ぜる。
- ② ・レタスは手でちぎる。
・キュウリ、大根、人参、玉ねぎはせん切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
・小ねぎは小口切りに、トマトはくし型に切る。
・ブロッコリーは子房に分けて茹でる。
・パインは1枚ずつ8等分に切る。
・油揚げはカリッと両面焼いて、短冊切りにする。
- ③ 皿に①のうどんを敷き、②の野菜をのせ、上にかつお節、小ねぎ、油揚げをかける。
- ④ 食べる直前に和風ドレッシングをかける。

減塩減糖煮和え

地域での通称：煮和え



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (4人分)

大根	120g
人参	40g
厚揚げ	80g
こんにゃく	60g
きくらげ	4g
ごま	4g
A	酢 大さじ3/4
	砂糖 大さじ3/4
	薄口醤油 大さじ1/2
	みりん 大さじ1/2

*作り方

- 大根・人参・厚揚げ・こんにゃく…短冊切り
きくらげ…戻して千切り
- ① 大根、人参は塩もみする。
 - ② こんにゃくは湯通しする。
 - ③ 鍋に材料を入れて調味料を加え火にかける。

減塩減糖二の汁

地域での通称：二の汁

五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (2人分)

里芋	60g
人参	40g
ごぼう	20g
こんにゃく	40g
椎茸	1個
揚げ豆腐	100g
花麩	4枚
薄口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2
だし昆布	20g

*作り方

- 里芋・人参…皮を剥き1cm角
 昆布…水につけておきだしを取る
 ごぼう…皮を剥き小さめの乱切り
 こんにゃく…下茹でし1cm角
 椎茸…食べやすい大きさに切る
 厚揚げ…油抜きして1cm角
 花麩…戻して水気を切る
- ① 里芋、人参、ごぼうを鍋に入れだしをひたひたに入れる。煮立ったら、砂糖・薄口醤油を入れ柔らかくなるまで煮る。厚揚げは最後に入れさっと煮含める。
 - ② 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて花麩を飾る。

きびなのいい焼き

地域での通称：きびなのいい焼き



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (8人分)

きびな	240g
大根	240g
白菜	160g
長ねぎ	80g
人参	80g
だし昆布	適量
水	960ml
A	酒 大さじ3
	薄口醤油 大さじ3
	塩 小さじ1/3

*作り方

- ① 鍋に昆布を入れ、分量の水につけておく。きびなは洗ってざるに上げる。
- ② 大根と人参は5cmの長さの短冊切り、白菜はざく切り、長ねぎは5cmの長さに切る。
- ③ ①の鍋に大根と人参を入れしばらく煮る。
- ④ ③にAを入れ、味を調える。
- ⑤ 白菜、長ねぎを入れ、沸騰したら、きびなを入れる。(きびなは煮すぎないようにする。)
※きびなが白くなったら食べごろ。

減塩減糖ふくれもち

地域での通称：ふくれもち



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (10個分)

〈生地〉	
薄力粉	250g
卵	1個
水	100ml
ベーキングパウダー	10g
砂糖	10g
塩	小さじ1/2
〈あん〉	
さつまいも	中4本
砂糖	芋の重量の7.5%
塩	芋の重量の0.3%

*作り方

- ① 薄力粉、塩、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ② ①に水と卵を数回に分けながら入れこねる。
- ③ さつまいもを乱切りにし、茹でる。ゆで汁をこぼしながらつぶす。
- ④ ③に砂糖を加え10分練って丸める。
- ⑤ ②で④を包み葉にのせる。
- ⑥ 中火で10分蒸す。

いも団子

地域での通称：いも団子



新上五島町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (10人分)

さつまいも (あれば紫いも)	400g
だんごの粉	120g
水	適宜
つぶあん	250g
黒ゴマきな粉	適宜

*作り方

- ① いもの皮をむいて、適当な大きさに切り、蒸して火を通す。
- ② ①をつぶして、だんごの粉と混ぜ合わせ、固さをみて水で調整する。
- ③ ②を10分程蒸す。
蒸している間にあんを10等分にし、丸める。
- ④ ③を10等分にし、丸く広げ、あんを入れて包む。
- ⑤ ④にきな粉をまぶす。

減糖さつま芋饅頭

地域での通称：さつま芋饅頭



五島市食生活改善推進協議会

*材料・分量 (12個分)

さつま芋	365g
小麦粉	250g
ベーキングパウダー	10g
酒	30ml
砂糖	20g
つぶあん	35g
牛乳	50ml

*作り方

- ① さつま芋は皮を剥き、輪切りにして蒸し、蒸あがったら裏ごしする。
- ② ボウルに裏ごししたさつま芋 (200g) を入れ、砂糖、牛乳、酒を加えて混ぜる。
- ③ ②に小麦粉とベーキングパウダーを振って入れ捏ねる。(粉っぽさがなくなるまで。)
- ④ 裏ごししたさつま芋 (165g) あんを混ぜ12個に丸める。
- ⑤ ③も12等分して④のあんをつつみ、クッキングシートの上にのせて蒸す。

ミニ情報

調味料の食塩相当量

大さじ1
あたり

(日本食品標準成分表2020年版(八訂) 参照)

濃口しょうゆ	2.6g	薄口しょうゆ	2.9g
麦みそ	1.9g	米みそ (淡色辛みそ)	2.2g
ポン酢しょうゆ	1.2g	オイスターソース	2.1g
ケチャップ	0.6g	ウスターソース	1.5g
料理酒	0.3g	中濃ソース (トンカツソース)	1.0g
マヨネーズ	0.2g	すし酢	1.0g

覚えておくと、入れすぎ・かけすぎを防げるかも！

1日あたりの **食塩は 8g未満** を目指しましょう。

スリミだし巻き

地域での通称：すりみかまぼこ



新上五島町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (10人分)

すりみ	250g	
A	砂糖	20g
	塩	5g
	酒	20ml
	みりん	5ml
	卵	1/2個
ミックスベジタブル	80g	
B	卵	8個
	白だし	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
サラダ油	適宜	

*作り方

- ① フードプロセッサースリミとAを入れて、混ぜ合わせる。
- ② 粗みじん切りにしたミックスベジタブルを①に加え、混ぜ合わせる。
- ③ ラップの上に②をのせ、直径3cm、長さ20cmくらいの円柱にして形づくり、巻く。
- ④ ③を10分程蒸し、冷ましておく。
- ⑤ ボウルにBを入れ、よく溶き混ぜ、こす。
- ⑥ 卵焼き器に油を入れ、弱火にかける。⑤を薄く流し入れ、端に④を置きクルクルと巻き、卵焼きを焼く要領で2〜3回繰り返す。
- ⑦ 温かいうちに巻きすにのせ筒状に整え、巻いたまま輪ゴムで両端と真ん中を留めて、立てた状態で冷ます。
- ⑧ 冷めたら2〜3cm幅の厚さに切る。

すりみ春巻き

地域での通称：すりみかまぼこ



新上五島町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (10人分)

すりみ	250g	
A	砂糖	20g
	塩	5g
	酒	20ml
	みりん	5ml
	卵	1/2個
ごぼう	50g	
玉ねぎ	50g	
ミックスベジタブル	80g	
スライスチーズ	5枚	
青じそ	20枚	
春巻きの皮	10枚	
〔	小麦粉	適宜
	水	適宜
揚げ油	適宜	

*作り方

- ① フードプロセッサースリミとAを入れて、混ぜ合わせる。
- ② ささがきにしたごぼう、8mm角に切った玉ねぎ、ミックスベジタブルを①に加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②を厚さ1cmの長方形に形作り、10分程蒸し、冷ましておく。
- ④ ③を10等分に切り分ける。チーズは半分に切る。
- ⑤ 春巻きの皮の上に青じそ、すりみ、チーズ、青じその順に置き、包む。包み終わりを水溶き小麦粉で留める。
- ⑥ ⑤を180℃の油で揚げる。
- ⑦ 斜め半分に切り分け、盛り付ける。

あんめ風 いもだんご汁

地域での通称：いもだんご汁 / あんめ



新上五島町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (4人分)

さつまいも	300g
だんごの粉	75g
小麦粉	75g
鶏もも肉	200g
人参	1/4本
椎茸	4枚
こんにゃく	50g
ごぼう	1/2本
小松菜	1/2束
だし汁	カップ3
塩	小さじ1/2弱
薄口醤油	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2

*作り方

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて、水気をきり、つぶす。
つぶしたいもにだんごの粉と小麦粉を加え、こねる (※
いもの水分量で粉の量を加減する)。
だんごをつくる。
- ② 鶏肉、人参は食べやすい大きさに切る。
しいたけは短冊切りにする。
こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
ごぼうはそぎ切りにする。
- ③ 小松菜は茹でて、2~3cmに切る。
- ④ だし汁に②を入れて火が通ってきたら、①のだんごを入
れて、浮き上がってきたら味を調え、小松菜を入れる。

豆乳のっぺ汁

地域での通称：のっぺ汁



新上五島町食生活改善推進協議会

*材料・分量 (2人分)

すりみ	120g
里芋	50g
大根	60g
人参	20g
ごぼう	60g
椎茸	2枚
厚揚げ	60g
こんにゃく	80g
あごだし	250ml
無調整豆乳	150ml
薄口醤油	小さじ2弱

*作り方

- ① だしを濃いめにとる。
- ② 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩でもんで
水洗いする。
野菜、油抜きした厚揚げは食べやすい大きさに切る。こ
んにゃくは食べやすい大きさに切ってから、下茹でする。
- ③ ①に②を入れ、沸騰してきたら、すりみを加える。
- ④ 具材が柔らかくなったら、豆乳を加え、薄口醤油で味を
調える。

杵岐・対馬 地域



次世代に伝えたい大切な味

参照：農林水産省「うちの郷土料理」

＜杵岐・対馬地域＞

杵岐と対馬は、九州と朝鮮半島のあいだの海に浮かぶ島で、ともに古代より朝鮮半島との交易があり、朝鮮半島ならびに大陸からさまざまな料理文化が伝わってきている。

広い耕地をもつ杵岐では、約500年前に中国伝来の蒸留技術を取り入れ、のちに「杵岐焼酎」と呼ばれる麦焼酎作りがはじまった。

農地が少ない対馬では、縄文時代に大陸から朝鮮半島を経由して伝わったヒマラヤ周辺がルーツとされるそばの原種に近い「対州そば」の栽培が始まった。対馬は離島であるため、ちがう品種のものと交わることが少なく、いまでも原種の特徴を残す小粒なそばの栽培が行われている。打つと強いコシがでて、ほのかな苦みを感じられる麺になる。

白和え ～減塩・減糖 バージョン～

地域での通称：白和え



杵岐市食生活改善推進協議会

*材料・分量（15人分）

乾燥わかめ	15g
杵州豆腐	400g
ほうれん草	200g
人参	40g
すりごま	大さじ3
砂糖	小さじ2
食塩	大さじ1/3
薄口醤油	大さじ1
クリームチーズ	80g
生姜	少々

*作り方

① 乾燥わかめは水で戻す。

② ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。
人参は短冊切にして茹で、水気を切っておく。
生姜はみじん切りにする。

③ 豆腐の水気を切り、すり鉢で潰す。クリームチーズ、生姜を加えてさらに混ぜる。

④ ③にすりごま、調味料（砂糖、塩、薄口醤油）を加えて混ぜる。

⑤ ④にわかめ、人参を加えて混ぜる。

ひきとおし ～減塩・減糖 バージョン～

地域での通称：ひきとおし

*材料・分量（4人分）

鶏もも肉	160g
ごぼう	100g
荳州豆腐	160g
しめじ	60g
白菜	300g
長ねぎ	40g
春菊	20g
系こんにゃく	60g
そうめん	20g
鶏ガラ	300g
水	4.5カップ
荳岐焼酎	260g
砂糖	大さじ4
濃口醤油	大さじ2・2/3
薄口醤油	大さじ1
酒	大さじ2



荳岐市食生活改善推進協議会

*作り方

- ① 鶏ガラをひたひたの水で煮る。
- ② 沸騰したら鶏ガラを水で洗う。
- ③ 鍋に、水・焼酎・洗った鶏ガラを入れて煮る。
- ④ 調味料（砂糖・濃口醤油・薄口醤油・酒）を入れてさらに煮た後、鶏ガラを取り出す。
- ⑤ 野菜・しめじ・豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 細切れにした鶏もも肉を④に加える。
- ⑦ ⑥にそごごぼう、下茹でした系こんにゃくを加える。
- ⑧ そうめんはかた茹でておく。
- ⑨ ⑦に残りの具材（白菜・長ねぎ・春菊）を加える。
※白菜の芯や春菊の茎など、固いものから先に入れて煮る。

「食生活改善推進員の活動について」、
「野菜をたくさん使ったレシピ」等、
長崎県のホームページで紹介しています。



検索

長崎県国保・健康増進課 健康づくりのための食育



《作成：長崎県 レシピ開発：長崎県食生活改善推進協議会》

2025年3月 作成